

# DISTANCIAMIENTO SOCIAL: ¿Qué significa?

ALABAMA  
PUBLIC  
HEALTH

El distanciamiento social es la práctica de reducir el contacto cercano entre las personas para frenar la propagación de infecciones o enfermedades. Las medidas de distanciamiento social incluyen limitar grandes grupos de personas que se unen, cerrar edificios y cancelar eventos.

## EVITE

- Reuniones grupales
- Pijamadas
- Citas de juego
- Tiendas abarrotadas
- Visitas en su casa
- Trabajadores no esenciales en su casa
- Compartir viajes con miembros que no sean de su casa

## TENGA CUIDADO

- Visitar una tienda de comestibles
- Buscar comida para llevar
- Recoger medicamentos
- Participar en deportes

## ES SEGURO

- Dar una caminata
- Salir a caminar
- Trabajo de jardinería
- Jugar en su patio
- Limpiar un ropero
- Leer un buen libro
- Escuchar música
- Preparar una comida
- Noche de juegos en familia
- Salir a dar una vuelta en coche
- Video-chats grupales
- Ver un programa favorito por streaming
- Llamar para ver cómo está un amigo o vecino mayor